



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Augusti 2025

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe eller delta i de aktiviteter som erbjuds. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, hobbymaterial och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Våra öppettider: Träffpunkten har öppet vid aktiviteter som visas i programmet. Du kan nå oss på telefon helgfri vardag 9.00–15.00.

Träffpunkt Luthagen på tel. [018-727 64 14](tel:018-7276414) och [018-727 76 26](tel:018-7277626) (sjukgymnast), Dalgatan 3.

Träffpunkt Luthagen

Öppettider träffpunktens lokal

Måndag: 13.00–15.00

Onsdag: 13.00–15.00

Torsdag: 13.00–15.00

Fredag: 10.30–12.00

Avvikelser kan förekomma under sommaren, se programmet för detaljer. Du kan nå oss på telefon onsdag–fredag 9.00–15.00.

Fredag 1 augusti

Semesterstängt.

Måndag 4 augusti

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–15.00 **Välkommen in** till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Tisdag 5 augusti

10.30–11.15 **Linedance**

Onsdag 6 augusti

09.30–10.25 **Mjuk yoga** – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande.

10.30–11.30 **Core** med fria vikter i aulan

11.45–12.15 **Sitt- och fotgympa** i aulan

13.00–15.00 **Filmvisning: ”Maria Larssons eviga ögonblick.”**

Maria Larsson är en sjubarnsmor som har vunnit en kamera på lotteri och fotografen Sebastian Petersson, även kallad ”Piff, Paff, Puff”, lär henne att fotografera. Maria ser nu på världen med helt nya ögon; grannar, krukväxter, barnen på gården, katten, allt kommer till liv i dessa bilder som ska komma att vara för evigt. Fotografierna berättar om en värld i fattigdom och utveckling, vardagsglädje och krigsutbrott, ett helt samhälle i förvandling. Speltid: 126 min.

Torsdag 7 augusti

10.00 **Bordtennis** i aulan

13.00 **Qigong**

13.00–15.00 **Handarbetscafé.** Välkommen in för att arbeta med ditt handarbete i gemenskap med andra eller för att ta en fika.

Fredag 8 augusti

09.30–10.20 **Stationsträning** där du får träna upp din kondition och styrka.

12.00–15.00 **Utflykt till Ulva kvarn.** Vi fikar/lättare lunch på café Ulva kvarn, endast kortbetalning. Vi träffas vid cafét klockan 12.00. Buss nummer 104 från Centralstation, hållplats C3. **Anmälan** till tel nr: 018-727 7626

Måndag 11 augusti

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–15.00 **Välkommen in** till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

13.30–14.00 **Start: Sittgympa** i träffpunktens lokal

Tisdag 12 augusti

10.30–11.15 **Linedance**

Onsdag 13 augusti

09.30–10.25 **Mjuk yoga** - mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande.

10.30–11.30 **Core** med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.00 **Berättarcafé**. Vi fikar och talar om sommarminnen.

Torsdag 14 augusti

13.00 **Qigong**

13.00–15.00 **Välkommen in** för en stunds gemenskap eller läsa en tidning.

Fredag 15 augusti

09.30–10.20 **Stationsträning** där du får träna upp din kondition och styrka.

10.30–12.00 **Välkommen in** för en stunds gemenskap eller läsa en tidning.

10.30–11.30 **Core** med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

13.30–14.00 **Start: Balansgympa** för män

13.00 **Filmvisning: "Delhis vackraste händer"** med Björn Kjellman i huvudrollen. Göran känner att livet inte kan bli så mycket sämre än vad det är. Han bestämmer sig för en omstart och följer med sin egocentriske vän på en charterresa till Indien. Dramakomedi. Speltid: 174 min. Fika finns att köpa på träffpunkten.

Måndag 18 augusti

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–15.00 **Välkommen in** till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

13.30–14.00 **Sittgympa** i träffpunktens lokal

Tisdag 19 augusti

10.30–11.15 **Linedance**

Onsdag 20 augusti

09.30–10.20 **Mjuk yoga** – stillsam och mjuk yoga med inslag av mindfulness

10.30–11.30 **Core** med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.30 **Målarcafé** – kom och måla fritt, samtala och fika i gemenskap. Ta med eget material eller låna från träffpunkten.

Torsdag 21 augusti

13.00–13.45 **Qigong** – mjuka rörelser för hela kroppen. Övningarna utförs stående med mycket fokus på andning och närvaro.

14.00–15.00 **Välkommen in** till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Fredag 22 augusti

09.30–10.20 **Stationsträning**

10.30–11.30 **Core** med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

13.30–14.15 **Balansgympa för män** i aulan

13.30 **Musikfrågesport**

Måndag 25 augusti

10.30–11.30 **Core**

11.35–12.15 **Flex**

13.00–15.00 **Välkommen in** till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

13.30–14.00 **Sittgympa** i träffpunktens lokal

13.00–15.00 **Möten över generationer på SummerZone**. Vi dansar **Zenba** med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. SummerZone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 26 augusti

10.30–11.15 **Linedance**

12.00–15.30 **Stick & hantverksträff i Stadsträdgården** för alla träffpunkter! Känner du för en stunds skapande i gott sällskap – Då är du hjärtligt välkommen till stick- och hantverksträff i Stadsträdgården! Ta med ditt stickprojekt, virknålar, broderier eller något annat hantverk du håller på med – oavsett om du är nybörjare eller en van hantverkare. Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Glöm inte dryck och solskydd, samt kanske egen fika. OBS! Vid regn träffas vi istället på Brasseriet21 där du även kan fika, äta och dricka gott.

Onsdag 27 augusti

10.30–11.30 **Core** med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.30 **Målarstuga** – kom och skapa, samtala och fika i gemenskap.

Torsdag 28 augusti

13.00–13.45 **Bordtennis** i aulan

14.00–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter.

Fredag 29 augusti

09.30–10.20 **Stationsträning**

10.30–11.30 **Core** med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Mindfullnes i aulan

13.30–14.15 Balansgympa för män i aulan

13.00–15.00 **Välkommen in** till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Kommande aktivitet:

Tisdag 2 september

13.00 **Start: Akvarell – nybörjarkurs.** Anmälan senast 31 augusti till Elisabeth, tel. [018-727 65 31](tel:018-7276531).

14.00 **Start: Akvarell – fortsättningskurs.** Anmälan senast 31 augusti till Elisabeth, tel. [018-727 65 31](tel:018-7276531).

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Luthagens startsida](#) under ”Aktuellt”.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Luthagen

Dalgatan 3

E-post: traffpunktluthagen@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se